

**EFEK PENYULUHAN GIZI DENGAN MEDIA *LEAFLET* TERHADAP TINGKAT  
PENGETAHUAN TENTANG ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMP KRISTEN 1  
SURAKARTA**



Skripsi ini Disusun untuk memenuhi Salah Satu Syarat

Memperoleh Ijazah S1 Ilmu Gizi

Disusun Oleh :

**INDAH ASYRI ROKHMAWATI**

**J 310 100 030**

**PROGRAM STUDI S1 ILMU GIZI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**2015**

PROGRAM STUDI ILMU GIZI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
SKRIPSI

**ABSTRAK**

**INDAH ASYRI ROKHMAWATI. J 310 100 030**

**EFEK PENYULUHAN GIZI DENGAN MEDIA *LEAFLET* TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMP KRISTEN 1 SURAKARTA**

**Latar Belakang :** Anemia merupakan salah satu masalah gizi utama yang menimpa hampir separuh remaja putri di Indonesia. Penyuluhan gizi pada remaja putri diberikan dengan tujuan untuk menanggulangi masalah anemia. Penyuluhan gizi merupakan upaya untuk dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang anemia. *Leaflet* sebagai media penyuluhan gizi memudahkan penyampaian informasi dan penerimaan pesan bagi remaja putri.

**Tujuan Penelitian :** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efek penyuluhan gizi dengan media *leaflet* terhadap tingkat pengetahuan tentang anemia pada remaja putri di SMP Kristen 1 Surakarta.

**Metode Penelitian :** Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan rancangan *quasi eksperimen one group pre dan post test design*. Populasi penelitian ini adalah siswi kelas VIII yang bersekolah di SMP Kristen 1 Surakarta sejumlah 96 siswi dengan jumlah sampel sebanyak 48 subjek dengan. Pengumpulan data penelitian menggunakan data primer yaitu kuesioner. Teknik analisis yang digunakan adalah *Wilcoxon Rank Test*.

**Hasil Penelitian :** Hasil dari penelitian ini menunjukkan terdapat perbedaan tingkat pengetahuan tentang anemia pada remaja putri sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan gizi dengan media *leaflet* di SMP Kristen 1 Surakarta ( $p < 0,05$ ).

**Kesimpulan :** Terdapat perbedaan tingkat pengetahuan tentang anemia pada remaja sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan gizi dengan media *leaflet* di SMP Kristen 1 Surakarta.

**Kata Kunci :** Penyuluhan Gizi, Pengetahuan tentang Anemia, *Leaflet*

**Kepustakaan :** 55 : 1992 – 2014

**DEPARTEMENT OF NUTRITION SCIENCE  
FACULTY OF HEALTH SCIENCE  
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SURAKARTA  
THESIS**

**ABSTRACT**

**INDAH ASYRI ROKHMAWATI. J 310 100 030**

**THE EFFECT OF NUTRITION COUNSELING WITH LEAFLET MEDIA TO INCREASE KNOWLEDGE ABOUT ANEMIA IN SMP KRISTEN 1 SURAKARTA**

**Background :** Anemia is one of the major nutritional problem that affects almost half of young women in Indonesia. Nutritional counseling in adolescent girls is given with the aim to address the problem of anemia. Nutritional counseling is an effort to increase knowledge of young women about anemia. Leaflet as nutritional counseling media facilitate the delivery of information and receiving messages for young women..

**Objective :** This research aims to know determine the effects of nutrition counseling with leaflets media to increase knowledge about anemia in adolescent girls in SMP Kristen 1 Surakarta.

**Research Methods :** Type of this research was quantitative with quasi experiment one group pre and post test design. The subject of this research were eighth grader who attend SMP Kristen 1 Surakarta by 96 female students with a total sample of 48 subjects. Data collection research using primary data questionnaire. Analytical techniques used is the Wilcoxon rank test .

**Results of the Research :** Wilcoxon Rank Test results obtained the value of significance of , (*p-value*) 0.000, then therefore there is a significant difference in the level of knowledge about anemia in adolescent before and after nutritional counseling with leaflets in SMP Kristen 1 Surakarta.

**Conclusion :** There was the difference in the level of knowledge about anemia in adolescents before and after nutritional counseling with media leaflets in SMP Kristen 1 Surakarta.

**Keyword :** Nutrition counseling, Knowledge about anemia, Leaflet

**Library :** 55 : 1992-2014

**EFEK PENYULUHAN GIZI DENGAN MEDIA *LEAFLET* TERHADAP TINGKAT  
PENGETAHUAN TENTANG ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMP KRISTEN 1  
SURAKARTA**



**INDAH ASYRI ROKHMAWATI**

**J 310 100 030**

**PROGRAM STUDI S1 ILMU GIZI**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**2015**

## PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum/tidak diterbitkan sumbernya dijelaskan di dalam tulisan dan daftar pustaka.

Surakarta, 14 Januari 2015



INDAH ASYRI ROKHMAWATI

## HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Penelitian : Efek Penyuluhan Gizi dengan Media *Leaflet*  
terhadap Tingkat Pengetahuan tentang Anemia pada  
Remaja Putri di SMP Kristen 1 Surakarta  
Nama Mahasiswa : Indah Asyri Rokhmawati  
Nomor Induk Mahasiswa : J 310 100 030

Telah diuji dan dinilai Tim Penguji Skripsi Program Studi Ilmu Gizi jenjang S1  
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta  
pada tanggal 14 November 2014  
dan telah diperbaiki sesuai dengan masukan Tim Penguji

Surakarta, 14 Januari 2015

Menyetujui,

Pembimbing I

Tuti Rahmawati, S.Gz., M.Si  
NIK. 1210101

Pembimbing II

Elida Soviana, S.Gz., M.Gizi

Mengetahui,

Ketua Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Setyaningrum Rahmawaty, A., M.Kes, PhD  
NIK/NIDN. 744 / 06-2312-7301

## HALAMAN PENGESAHAN

Judul Penelitian : Efek Penyuluhan Gizi dengan Media *Leaflet*  
terhadap Tingkat Pengetahuan tentang Anemia  
pada Remaja Putri di SMP Kristen 1 Surakarta

Nama Mahasiswa : Indah Asyri Rokhmawati

Nomor Induk Mahasiswa : J 310 100 030

Telah dipertahankan didepan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Ilmu Gizi jenjang S1 Fakultas Ilmu Kesehatan  
pada tanggal 14 November 2014  
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Surakarta, 14 Januari 2015

Penguji I : Elida Soviana, S.Gz., M.Gizi

Penguji II : Dwi Sarbini, SST., M.Kes

Penguji III : Luluk Ria Rakhma, S.Gz., M.Gizi

Mengetahui,

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Dekan

Dr. Suwadi, M.Kes

NIP/NIDN: 195311231983031002/00-2311-5301

## MOTTO

*“Sukses adalah perjuangan, pengorbanan dan kesabaran”*

(Penulis)

*“Barang siapa berjalan menuntut ilmu maka Allah SWT akan memudahkan baginya jalan kesurga”*

(Q.S. Al-Baqarah : 185)

*“Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan yang lain), dan hanya kepada Tuhan-mu lah hendaknya kamu berharap”*

(Q.S. Al-Insyiroh : 6-8)



## PERSEMBAHAN

Karya sederhana ini kupersembahkan untuk :

“Allah SWT, sembah sujud dan syukurku kepada Allah SWT, Rasul dan Para Nabi nya  
atas segala limpahan rahmat serta hidayahnya”

“Ayah dan Ibu tercinta, sebagai ungkapan rasa hormat dan baktiku karena telah  
memberikan curahan kasih sayang, perhatian, doa, motivasi dan nasehatnya selama ini  
dalam menempuh pendidikan”

“Ibnu Adikku tersayang dan keluarga besarku yang selalu memberikan dorongan,  
semangat, motivasi serta doa dan canda tawa selama ini”

“*Someone* disana yang telah memberiku semangat dan motivasi untuk dapat terus  
mengejar cita-cita”

“Sahabat-sahabat terbaikku ( Dedew, Dindun, Ayumi, Jono dan Lono) yang telah  
memberikan warna dalam hidupku”

## **RIWAYAT HIDUP**

Nama : Indah Asyri Rokhmawati

Tempat, Tanggal Lahir : Batang, 19 Januari 1993

JenisKelamin : Perempuan

Agama : Islam

Alamat : Padomasan RT 03 RW 02, Kecamatan Reban,  
Kabupaten Batang

Riwayat Pendidikan :1. Lulus RA Mashitoh Padomasan tahun 1998  
2. Lulus MI Padomasan tahun 2004  
3. Lulus MTS AL Huda Reban tahun 2007  
4. Lulus MAN 1 Pekalongan tahun 2010  
5. Mahasiswa Prodi S1 Ilmu Gizi Fakultas Ilmu  
Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta  
Angkatan 2010

## KATA PENGANTAR

Assalamualaikum, Wr. Wb.

Alhamdulillah, segala puji syukur penulis pajatkan atas kehadiran Allah SWT karena berkat rahmat dan hidayah-nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Efek Penyuluhan Gizi dengan Media *Leaflet* terhadap Tingkat Pengetahuan tentang Anemia pada Remaja Putri di SMP Kristen 1 Surakarta”.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapat bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Dr. Suwadi, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Ibu Setyaningrum Rahmawaty, A., M.Kes., PhD selaku Ketua Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Ibu Tuti Rahmawati, S.Gz., M.Si selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan banyak masukan, waktu dan arahan kepada penulis selama proses penyusunan skripsi.
4. Ibu Elida Soviana, S.Gz., M.Gizi selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan banyak masukan, waktu dan arahan kepada penulis selama proses penyusunan skripsi.
5. Segenap Dosen Gizi yang telah memberikan tambahan ilmu kepada penulis dan semoga dapat bermanfaat buat kedepannya.
6. Ayah dan Ibu yang selalu memberikan dukungan, materi, cinta dan kasih sayang kepada penulis.

7. Kepala Sekolah, Guru dan Staf Karyawan SMP Kristen 1 Surakarta yang telah bersedia membantu dalam pelaksanaan penelitian, serta pelajar siswi yang telah bersedia menjadi subjek penelitian.
8. Teman-teman seperjuangan S1 Ilmu Gizi angkatan 2010 terimakasih atas motivasi, kerjasama dan kebersamaannya.
9. Semua pihak yang langsung maupun tidak langsung telah membantu terselesaikannya penelitian ini.

Peneliti menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun. Besar harapan penulis semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak.

Amiin yarobbal alamiin

Wassalamualaikum, Wr. Wb.

Surakarta, 14 Januari 2015

Penulis

## DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN SAMPUL DEPAN.....	i
ABSTRAK BAHASA INDONESIA .....	ii
ABSTRAK BAHASA INGGRIS.....	iii
HALAMAN JUDUL .....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN .....	v
HALAMAN PERSETUJUAN.....	vi
HALAMAN PENGESAHAN .....	vii
MOTTO.....	viii
PERSEMBAHAN .....	ix
RIWAYAT HIDUP .....	x
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI .....	xiii
DAFTAR TABEL .....	xv
DAFTAR GAMBAR .....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii

### BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	5

### BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori	
1. Remaja .....	7
2. Penyuluhan Gizi.....	9
3. Pengetahuan Gizi .....	15
4. Anemia pada Remaja Putri .....	20
B. Kerangka Teoritis.....	29
C. Kerangka Konsep .....	30
D. Hipotesis.....	30

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	31
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	31
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	32
D. Variabel Penelitian.....	34
E. Definisi Operasional.....	34
F. Pengumpulan Data .....	35
G. Langkah-langkah Penelitian.....	36
H. Pengolahan Data.....	43
I. Analisis Data.....	44

### **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

A. Gambaran Umum Sekolah .....	46
B. Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Usia.....	47
C. Pengetahuan tentang Anemia Subjek.....	47
D. Perbedaan Tingkat Pengetahuan tentang Anemia pada Remaja Sebelum dan Sesudah diberikan Penyuluhan Gizi dengan Media <i>Leaflet</i> .....	50
E. Keterbatasan Penelitian.....	54

### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan.....	55
B. Saran.....	55

### **DAFTAR PUSTAKA**

### **LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1. Kebutuhan Gizi Remaja Putri.....	9
Tabel 2. Batas Normal Kadar Hemoglobin.....	21
Tabel 3. Waktu Penelitian.....	32
Tabel 4. Definisi Operasional.....	34
Tabel 5. Kisi-kisi Pengetahuan Tentang Anemia .....	38
Tabel 6. <i>Plan of Action</i> (POA) Penyuluhan tentang Anemia pada Remaja Putri di SMP Kristen 1 Surakarta .....	42
Tabel 7. Koding Pengetahuan Tentang Anemia .....	43
Tabel 8. Karakteristik Subjek Berdasarkan Usia .....	47
Tabel 9. Distribusi Jawaban Benar pada Soal Pengetahuan .....	47
Tabel 10. Pengetahuan Anemia Remaja .....	48
Tabel 11. Hasil Analisis Perbedaan Tingkat pengetahuan tentang Anemia pada Remaja Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Gizi .....	50

## **TABEL GAMBAR**

Gambar	Halaman
Gambar 1.Kerangka Teori.....	29
Gambar 2.Kerangka Konsep.....	30
Gambar3.Rancangan Penelitian.....	31



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Pernyataan Kesediaan Menjadi Responden
- Lampiran 2 Kuesioner Pengetahuan tentang Anemia
- Lampiran 3 Jawaban Kuesioner Pengetahuan tentang Anemia
- Lampiran 4 *Leaflet* Anemia
- Lampiran 5 Ringkasan Data Penelitian
- Lampiran 6 Ringkasan Data Uji Validitas
- Lampiran 7 Ringkasan Data *Pre test*
- Lampiran 8 Ringkasan Data *Post test*
- Lampiran 9 Analisis Data Uji Validitas dan Reabilitas
- Lampiran 10 Analisis Data Uji Reabilitas
- Lampiran 11 Analisis Data Uji Wilcoxon
- Lampiran 12 Dokumentasi Penelitian